Multi cuiseur micro-ondes

Manuel de l'utilisateur

Sommaire

Multicuiseur micro-ondes, un multicuiseur « nouvelle génération » ..... page 3
Consignes de sécurité ..... page 4-5
Produits ..... page 6
Principe de cuisson du **Multicuiseur micro-ondes** ..... page 7
Dépannage ..... page 7
Séquence de cuisson ..... page 8

Recettes ..... pages 9 à 31

Œufs durs 11
Œufs au plat et au bacon 11
Crevettes 12
Poissons 13
Bar au four citron oignons et tomates 13
Soupe aux coquillages 14
Escargots 14
Ailes de poulet dorées 15
Brochettes de poulet 15
Blanc de volaille au yaourt et curcuma ... 16
Bacon sauce tomate 17
Escalope de porc panée 17
Côtes de porc aux pommes acides 18
Saucisses (jambon) grillées 19
Beefsteack 19
Côtes de bœuf 20
Bœuf au curry 20
Tournedos sauce au poivre 21
Ragoût de bœuf 22
Pommes de terre au fromage grillées .. 22
Tomates farcies au veau 23
Pizza 24
Raviolis 24
Soupe aux pommes de terre 25
Légumes vapeur 25
Tian de légumes grillés à l'Ossau-Iraty 26
Pommes de terre à l'eau 27
Pancake 28
Porridge 29
Pommes farcies 30
Fruits braisés au miel 31

Multicuiseur micro-ondes, un multicuiseur « nouvelle génération »

Griller, dorer, mijoter, faire bouillir, sauter, cuire du riz, cuire à la vapeur…

Toutes les cuissons sont possibles, en quelques minutes avec votre four à micro-ondes.

Gain de temps, moelleux préservé, plus d'éclaboussures ni d'odeurs, le ***Multicuiseur micro-ondes*** *vous aide à réaliser des plats savoureux de la manière la plus simple. Il est facile de s'en servir, en toute sécurité, par tous les membres de la famille. Le lavage à la main se fait tout aussi facilement.*

Le ***Multicuiseur micro-ondes*** *vous aidera à développer vos recettes et donnera plus de plaisir à votre cuisine.*

Consignes de sécurité

Lisez attentivement toutes les instructions d'utilisation et regardez bien les schémas avant d'utiliser votre " Multicuiseur micro-ondes".

- Le **Multicuiseur micro-ondes** est à utiliser exclusivement au micro-ondes.

- Toujours vérifier que le plateau tournant fonctionne correctement.
  Si ce n'est pas le cas, n'utilisez pas le **Multicuiseur micro-ondes**.
- Ne jamais utiliser la fonction grill du micro-ondes.
- Le **Multicuiseur micro-ondes** cuit à des températures très élevées. Vérifier de temps à autre la cuisson et ajuster le temps et la température selon le four à micro-ondes utilisé.
- Ne pas faire fonctionner en l'absence d'aliments.

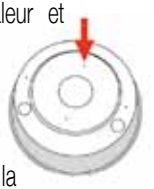
- Ne pas oublier de mettre le couvercle.

- Vérifier que la poignée du couvercle est bien vissée.
- Garder un intervalle de 10 minutes entre deux cuissons.

Ne pas l'immerger dans l'eau quand vous le lavez.

- Nettoyer après chaque utilisation sans utiliser d'éponge abrasive
- Ne pas utiliser le plateau vapeur pour faire des grillades.

- Ne pas boucher le trou au fond de l'appareil. Ils permettent d'évacuer la chaleur et l'eau durant la cuisson.



- Lors de son utilisation pour cuire à la vapeur, mettre 2 verres d'eau avant de faire cuire les aliments et vérifier au cours de la cuisson qu'il reste suffisamment d'eau dans le fond pour éviter toute surchauffe.

- Ne passe pas au lave-vaisselle.

Si le **Multicuiseur micro-ondes** a été immergé, LAISSER SECHER DURANT 24 H MINIMUM. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CETTE CONSIGNE VOUS RISQUEZ D'ENDOMMAGER votre **Multicuiseur micro-ondes** et votre four à micro-ondes.

- Ne pas mettre d'aliments secs.

- Le **Multicuiseur micro-ondes** est garanti dans les conditions normales d'utilisation.
- Il faut placer le **Multicuiseur micro-ondes** seul sur le plateau rotatif du four à micro-ondes. Il ne faut pas utiliser d'autres ustensiles de cuisson en même temps que le **Multicuiseur micro-ondes**, tels que de la vaisselle en métal, cerclée de métal ou avec des décors dorés ou argentés.

- Il faut toujours conserver le plateau rotatif en état de fonctionnement et l'intérieur du micro-ondes propres et secs.

- Juste après la cuisson du riz, le fond du corps principal est très chaud. Ne pas utiliser de cuillère en plastique, elle pourrait fondre au contact des parois chaudes du **Multicuiseur micro-ondes**.

- Il faut utiliser uniquement les accessoires fournis avec le **Multicuiseur micro-ondes** (couvercle et plateau vapeur). Il ne faut pas utiliser d'autres accessoires.

- Après la cuisson de longue durée (plus de 10 minutes), le récipient est très chaud. Utiliser des gants de protection.

PRODUIT

Caractéristiques du Multicuiseur micro-ondes

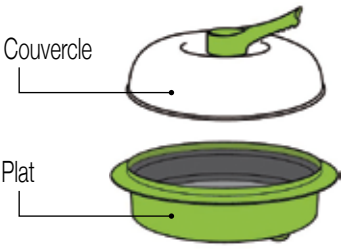
Les plats ne se dessèchent pas à la cuisson. Les grillades se font rapidement. Vous pouvez faire cuire des œufs ou des coquillages sans les faire éclater. Vous pouvez également cuire des aliments surgelés sans les décongeler.

Lavage

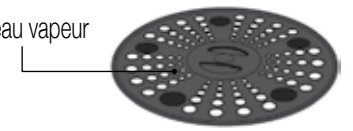
Ne pas plonger le **Multicuiseur micro-ondes** dans l'eau. Ne pas laisser le **Multicuiseur micro-ondes** dans l'eau, cela pourrait endommager de façon irréversible le **Multicuiseur micro-ondes** ou votre four à micro-ondes. Laver sous un filet d'eau du robinet, puis essuyer tout de suite avec un torchon. Veiller à ce que l'eau ne pénètre pas par les trous situés sous le **Multicuiseur micro-ondes**.

Produits du Multicuiseur micro-ondes

Taille : 27,5 x 24,5 x 13 cm
Capacité : 0,8 l
Résistant à une température de : 250°C



Taille : 21 cm x 1,2 cm

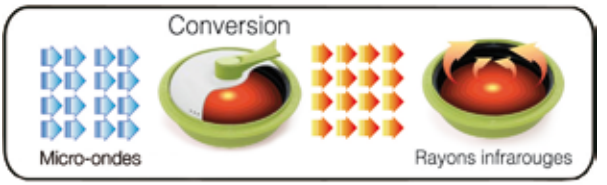


PRINCIPE DE CUISSON DU MULTICUISEUR MICRO-ONDES

La cuisson avec le **Multicuiseur micro-ondes** se fait par des rayons infra-rouges lointains qui sont générés par les ondes magnétiques du four à micro-ondes.

Cuisson classique au four à micro-ondes

Cuisson avec le Multicuiseur micro-ondes



Le **Multicuiseur micro-ondes** permet la concentration élevée de rayons infrarouges à l'intérieur de l'enceinte de cuisson, pour une cuisson saine et rapide des aliments.

SEQUENCE DE CUISSON

1 - Régler le temps de cuisson tel que décrit dans la recette.
2 - Mettre le four à micro-ondes en marche en suivant les instructions du fabricant.

Astuces avant la mise en marche de votre four à micro-ondes

Pour éviter que la nourriture ne soit pas cuite, vérifier :

- que le mode de cuisson n'est pas sélectionné sur "décongélation".
- que la puissance de chauffe est adaptée.
- que le **Multicuiseur micro-ondes** est bien sec.
- qu'il y ait assez d'huile lorsque vous faîtes de la friture.

Pour éviter que la nourriture soit trop cuite, vérifier :

- que le temps de cuisson est bien adapté en fonction de la puissance du four à micro-ondes. Ajuster le temps de cuisson selon le modèle, la marque et la puissance.

Autres avertissements importants

- Si la cuisson est trop longue ou si de l'eau s'évapore trop vite, vous risquez d'endommager votre appareil.

- Le **Multicuiseur micro-ondes** et/ou votre micro-ondes peut être fortement endommagé, si le plateau tournant de votre micro-ondes est bloqué ou ne fonctionne pas.
- Ne jamais cuire d'aliments secs sans liquide. (calamar, poisson sec, châtaigne...)

- Ne pas laver avec une éponge abrasive.

- Ne pas dépasser la puissance indiquée dans les recettes et toujours respecter le temps de cuisson qui y est associé.
- Pour prolonger la durée de vie de votre **Multicuiseur micro-ondes**, respecter toutes les instructions du mode d'emploi et veiller à son entretien régulier.

RECETTES

Multi cuiseur micro-ondes

Avant d'utiliser votre Multicuiseur micro-ondes, lisez attentivement les consignes de sécurité, familiarisez-vous avec les recettes ci-après et n'oubliez pas de suivre les instructions d'utilisation de votre four à micro-ondes.

Les temps de cuisson indiqués dans ce manuel peuvent être ajustés selon la quantité et la température des aliments.

Toutefois, avant de procéder à des adaptations personnelles, il est conseillé, dans un premier temps de suivre les recettes présentées à la lettre.

Veillez à ce que votre **Multicuiseur micro-ondes** et votre four à micro-ondes soient propres et ne présentent aucun dysfonctionnement.

Choisissez des aliments de qualité, vos petits plats n'en seront que meilleurs !

Bonne dégustation

Œufs durs

900~1300W	8 min
700~800W	9 min

Ingrédients :
> de 1 à 8 œufs
> 2 verres d'eau

Préparation
Mettre les œufs dans le plat, verser les verres d'eau et faire cuire 10-11 minutes. Pour obtenir des œufs mollets, réduire le temps de cuisson.

ATTENTION : couvrir le plat sinon les œufs éclatent.

Œufs au plat et au bacon

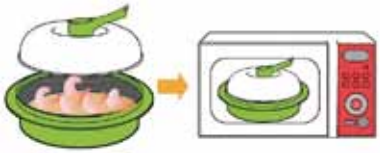
900~1300W	3 min
700~800W	4 min

Ingrédients :
> 2 œufs
> 2 tranches de bacon
> sel, poivre

Préparation
1 - Saler et poivrer les œufs et le bacon.
2 - Les couvrir et faire cuire 4 minutes.

Crevettes

900~1300W	4+1 min
700~800W	6+2 min



Ingrédients :

> crevettes

> sel

Préparation

Faire cuire les crevettes salées 6 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes.

Poissons

900~1300W 7+2 min
700~800W 8+2 min

Ingrédients :

> poisson
> sel (ou sauce)

Préparation

1 - Poser le poisson dans le plat huilé.
2 - Le couvrir, faire cuire 7-8 minutes, retourner et faire cuire 2-3 minutes.

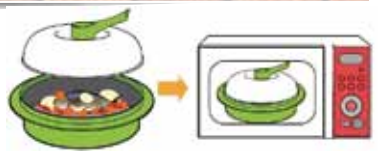
CONSEIL : selon la grosseur du poisson ajouter ou réduire 1-2 minutes de cuisson.

Bar au four citron oignons et tomates

900~1300W 13~18 min
700~800W 15~20 min

Ingrédients :

> 1 petit bar vidé
> 1 citron jaune
> 1 botte de petits oignons blancs
> 2 tomates
> 1/2 c. à soupe de graines de fenouil
> 2 feuilles de laurier, 2 branches de thym
> 10 cl de vin blanc
> huile d'olive, sel, poivre.



Préparation

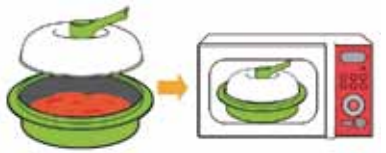
1 - Laver les tomates, retirer les pédoncules et couper les tomates en quartiers. Peler et couper les oignons en rondelles. Laver soigneusement le citron et le couper en quartiers.
2 - Répartir les quartiers de citron et les rondelles de tomates et d'oignons dans le plat. Mettre les feuilles de laurier et les branches de thym à l'intérieur du bar puis le poser sur les légumes.
3 - Saler et poivrer. Parsemer le poisson de graines de fenouil et arroser d'un filet d'huile d'olive.
4 - Verser le vin blanc dans le fond du plat et enfourner. Faire cuire 15~20 minutes.

Soupe aux coquillages

900~1300W	12 min
700~800W	15 min

Ingrédients :
> 50 cl d'eau
> coquillages, algues
> anchois
> 1 cuillère à soupe d'ail émincé
> 1/2 poireau
> piments, sel, poivre

Préparation
Verser tous les ingrédients dans le plat.
Faire cuire les ingrédients 15 minutes.
Eteindre et laisser reposer 2 minutes.



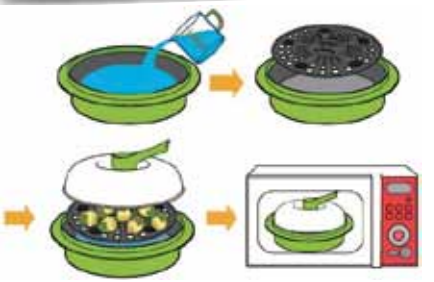
Escargots

900~1300W	3+1 min
700~800W	4+2 min

Ingrédients : *(pour 2 personnes)*
> 1 verre d'eau
> 20 escargots

Préparation
1 - Verser 1 verre d'eau dans le plat (250 ml).
2 - Installez le plateau vapeur.
3 - Placer vos escargots sur le plateau vapeur.
4 - Faire cuire 6 minutes.

CONSEIL : pour des escargots congelés, rajouter 8 minutes de cuisson. Vous pouvez utiliser les plats en aluminium qui sont vendus avec les escargots.

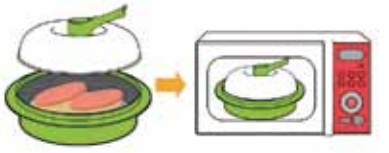


Ailes de poulet dorées

900~1300W	4+2 min
700~800W	5+2 min

Ingrédients :
> ailes de poulet
> sauce barbecue

Préparation
Faire cuire les ailes de poulet nappées de sauce barbecue 4 à 5 minutes maximum, retourner et faire cuire 1 minute.

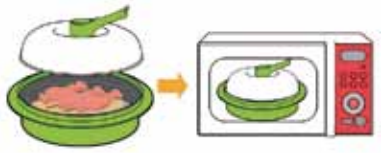


Brochettes de poulet

900~1300W	4+1 min
700~800W	5+2 min

Ingrédients :
> poulet coupé en morceaux
> sauce de votre choix

Préparation
Faire cuire 5 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes de plus.



Blanc de volaille au yaourt et curcuma

Ingrédients :

> blanc de volaille : 1 par personne
> curcuma en poudre : 50 gr
> yaourt nature non sucre : 3 pots
> raisins secs : 50 gr
> 1 banane
> 1 pomme Granny
> sel, poivre
> huile d'arachide (ou autre huile végétale de cuisson en fonction de vos goûts) 6 cl.

Préparation

Saler, poivrer les blancs de volaille, puis les passer dans le curcuma.
Huiler le fond du multicuiseur puis disposer les blancs de volaille.
Mettre au micro-ondes.

600W	9 min
800W	8 min
1000W	7 min

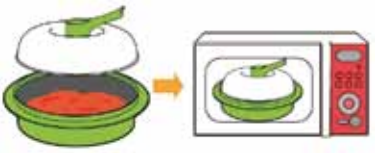
Pendant ce temps éplucher la pomme et la banane. Les couper en morceaux et les saupoudrer de curcuma. Y ajouter les yaourts ainsi que les fruits secs.
Après la cuisson des blancs de volaille, retirer le multicuiseur du four. Retirer les blancs de volaille. Verser au fond du multicuiseur votre préparation à base de yaourt et fruits secs, puis y redéposer dessus les blancs de volaille. Remettre le couvercle du multicuiseur et remettre en cuisson.

600W	9 min
800W	8 min
1000W	7 min

Après ce deuxième temps de cuisson servir bien chaud.

Bacon sauce tomate

900~1300W	12 min
700~800W	15 min



Ingrédients :

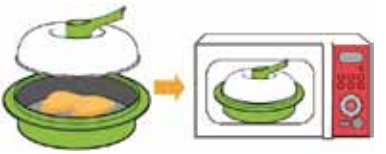
> 1/2 boite de tomates en morceaux
> 2 tranches de bacon
> 1/2 oignon
> 1 pomme de terre
> 1/2 poivron jaune
> 2 verres d'eau
> 1 cuillère à café de bouillon de poulet
> sel, poivre, persil

Préparation

Eplucher la pomme de terre et la couper en petits morceaux, ainsi que le poivron.
Verser les ingrédients dans le plat et faire cuire 15 minutes.

Escalope de porc panée

900~1300W	4+1 min
700~800W	5+2 min



Ingrédients :

> escalope de porc panée surgelée
> huile d'arachide (ou autre huile végétale de cuisson en fonction de vos goûts)
> légumes
> sauce de votre choix

Préparation

1 - Mettre l'escalope panée surgelée dans 40 ml d'huile.
2 - Couvrir, faire cuire 5 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes de plus.

CONSEIL : mettre de l'huile abondamment (40 ml) pour la friture et les aliments panés.

Côtes de porc aux pommes acides

Ingrédients :
> côtes de porc : 1 par personne
> pommes Granny : 1/2 par côte de porc
> cidre brut : 1/2 btl
> tomates cerise : 100 g
> sel , poivre

Éplucher les pommes et les couper en tranches régulières.
Saler et poivrer les côtes de porc et les disposer dans votre multicuiseur,
(ne pas mettre de matière grasse).
Disposer le couvercle et mettre au micro-ondes.

600W	6 min
800W	5 min
1000W	4 min

Après ce premier temps de cuisson retourner les côtes de porc, ajouter les pommes coupées et le cidre brut. Ajouter les tomates cerise entière. Remettre en cuisson.

600W	7 min
800W	6 min
1000W	5 min

Après ce deuxième temps de cuisson, retirer les côtes de porc et remettre en cuisson les pommes et le cidre environ 2 à 3 minutes.

Dresser les côtes de porc et arroser avec les pommes réduites au cidre.

Saucisses (jambon) grillées

900~1300W	3+1 min
700~800W	4+2 min

Ingrédients :

> des saucisses (jambon)
> du beurre
> des légumes
> de la sauce

Préparation

1 - Déposer les saucisses et les légumes dans le plat beurré.

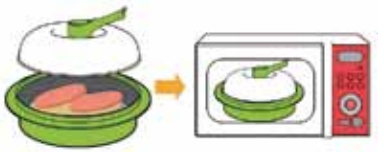
2 - Faire cuire pendant 3~4 minutes, puis tourner et cuire encore 1~2 minutes.

Beefsteak

900~1300W	4+1 min
700~800W	5+2 min

Ingrédients :

> steak
> poivre, sel



Préparation

Faire cuire 5 minutes le steak, poivrer et saler, retourner et faire cuire 2 minutes.

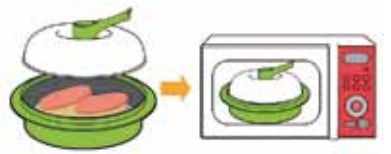
Côtes de bœuf

900~1300W 5+1 min
700~800W 6+2 min

Ingrédients :
> 400 g de côtes de bœuf
> condiments

Préparation
Faire cuire les côtes de bœuf assaisonnées 5-6 minutes, retourner et faire cuire 2 minutes.

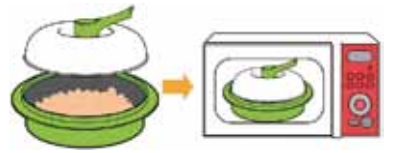
CONSEIL : pour plus de 400 g de côtes de bœuf laisser cuire 2 minutes de plus.



Bœuf au curry

900~1300W 16+4 min
700~800W 18+5 min

Ingrédients : *(pour 2-3 personnes)*
> 150 g de bœuf
> 2 pommes de terre
> 1 /2 carotte
> 1 oignon
> 2 verres d'eau
> 1 tomate
> 80 g de curry



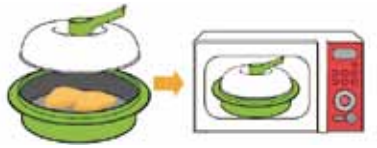
Préparation
1 - Couper les ingrédients en petits morceaux.
2 - Verser les ingrédients dans le plat et remuer.
3 - Faire cuire 18 minutes, éteindre et laisser reposer 5 minutes.

Tournedos sauce au poivre

900~1300W 15~20 min
700~800W 20~25 min

Ingrédients :

> 2 tournedos dans le filet de 100 g chacun environ
> 75 g de crème fraîche nature ou de Saint-Môret
> 500 g de petites pommes de terre à chair ferme (charlotte, roseval)
> 4 cl de vin blanc sec
> 1 cuillère à soupe de moutarde forte
> 2 branches de persil
> 1 cuillère à café de poivre mignonnette (poivre noir concassé)
> sel, poivre moulu



Préparation

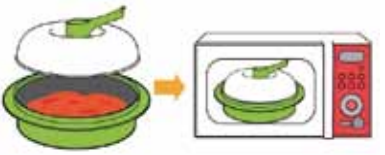
1 - Eplucher les pommes de terre, puis les faire cuire dans le plat avec 1 tasse d'eau pendant 15~18 minutes.
2 - Saler et poivrer les tournedos et les déposer dans le plat chaud. Les faire cuire 2~5 minutes de chaque côté.
3 - Mettre le poivre mignonette, le vin blanc sec, la crème fraîche et la moutarde dans le plat, puis laisser cuire pendant 3 minutes.
4 - Server les tournedos nappés de sauce au poivre, accompagnés de pommes de terre vapeur persillées.

Ragoût de bœuf

900~1300W 12 min
700~800W 15 min

Ingrédients :

> 80 g de viande de bœuf
> 1 carotte, 1 pomme de terre, 1 céleri
> champignons de Paris
> 3 cuillères à soupe de purée de tomate
> 2 cuillères à soupe de beurre
> 1 tasse de bouillon de bœuf
> sel, poivre, 1 cuillère à soupe de grains de poivre



Préparation

1 - Mettre de l'huile végétale dans le plat et déposer la viande de bœuf, la pomme de terre et la carotte coupées en petits morceaux, puis laisser cuire pendant 5 minutes dans le micro-ondes.
2 - Mettre du beurre dans le plat puis mettre la farine et la purée de tomate et mélanger. Laisser cuire pendant 5 minutes. Ajouter du bouillon et mélanger.
3 - Ajouter la viande de bœuf, la pomme de terre, la carotte, la feuille de laurier, les champignons de Paris et le céleri et laisser cuire pendant 15 minutes.
4 - Lorsque le bouillon est réduit de moitié, ajouter 2 cuillères à soupe de vin rouge et saler et poivrer selon le goût.

Pommes de terre au fromage grillées

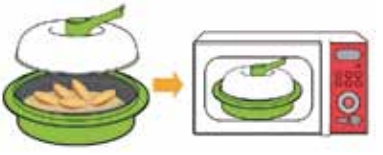
900~1300W 4+1 min
700~800W 5+2 min

Ingrédients :

> Pommes de terre, > fromage
> beurre, > persil

Préparation

1 - Beurrer le plat.
2 - Placer les rondelles de pommes de terre dans le plat et cuire pendant 5 minutes.
3 - Retourner les rondelles, mettre le fromage dessus et le persil et cuire pendant 2 minutes de plus.



Tomates farcies au veau

900~1300W	13 min
700~800W	15 min

Ingrédients :

> 4 tomates de tailles moyennes
> 200 g de hâché de veau
> 1 cuillère à soupe sauce tapenade
> 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
> 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
> sel, poivre

Préparation

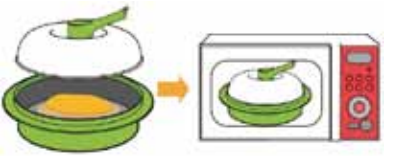
1 - Laver les tomates puis découper leurs chapeaux et les vider.
2 - Mélanger le haché de veau avec les herbes de Provence et la sauce tapenade, saler et poivrer. Garnir les tomates avec cette farce, remettre leurs chapeaux.
3 - Mettre l'huile d'olive dans le plat et faire cuire 13-15 minutes.

Pizza

900~1300W	12 min
700~800W	15 min

Ingrédients :

> Pâte à pizza de 17 cm de diamètre
> 1/2 tasse de sauce à pizza
> 1/2 tasse de mozzarella



Préparation

1 - Disposer la pâte à pizza sur le plat et répartir la sauce à pizza, puis la mozzarella.
2 - Utiliser la fonction de « Décongélation » de votre four à micro-ondes et laisser cuire pendant 15 minutes.

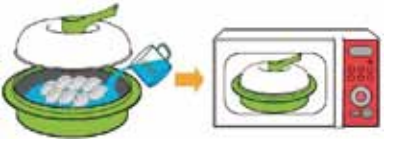
CONSEIL : huiler le fond du plat.

Raviolis

900~1300W	4+6 min
700~800W	5+7 min

Ingrédients :

> 10 cuillères à soupe de farine
> 1 œuf
> 1 cuillère à café de sel, 1/2 tasse d'eau
> 150 g bœuf haché, 1 oignon,
> sel, poivre, 2 feuilles de laurier
> 1 petite carotte rapée



Préparation

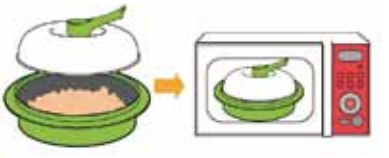
1 - Mélanger la farine, le sel, l'œuf et de l'eau et battre afin d'obtenir une pâte. Hacher l'oignon et mélanger avec le bœuf haché et les carottes. Saler et poivrer.
2 - Etaler la pâte pour obtenir des morceaux de pâte. Mettre le mélange de viande au milieu de chaque rond de pâte et fermer les bords pour obtenir la forme de demi-lune.
3 - Verser de l'eau dans le plat et mettre les raviolis sur la plaque à vapeur et faire cuire pendant 10-12 minutes.

Soupe aux pommes de terre

900~1300W	4+1 min
700~800W	5+2 min

Ingrédients :

> 2 verres d'eau
> 100 g de pommes de terre
> 1 oignon
> 1 poireau
> beurre
> 1 jaune d'œuf
> 2 cuillères à soupe de crème fraîche
> 4 tranches de pain de mie
> sel, poivre, persil



Préparation

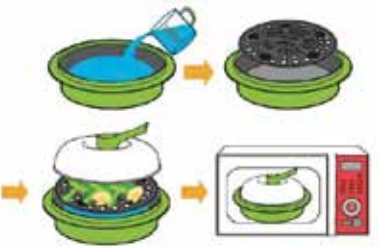
1 - Couper tous les légumes en petits morceaux.
2 - Mélanger tous les ingrédients et faire cuire 7 minutes *(vérifier que les légumes ne soient pas trop fermes).*
3 - Éteindre et laisser reposer 2 minutes.
4 - Mixer votre préparation dans un récipient adapté.

Légumes vapeur

900~1300W	8 min
700~800W	10 min

Ingrédients : *(pour 2-3 personnes)*

> 2 verres d'eau
> choisir les légumes que l'on désire. Certains légumes sont plus longs que d'autres à cuire, les couper en morceaux, et rajouter du temps de cuisson.



Préparation

1 - Mettre 2 verres d'eau dans le plat.
2 - Placer le plateau vapeur.
3 - Déposer les légumes et laisser cuire pendant 10 minutes.
4 - Vérifier la cuisson et rajouter du temps si nécessaire.
5 - Placer sur les assiettes et servir.

Tian de légumes grillés à l'Ossau-Iraty

600W	6 min
800W	5 min
1000W	4 min

Ingrédients :

> Ossau-Iraty : 400 g (fromage de brebis basque)
> 4 oignons doux
> 3 courgettes
> 1 aubergine
> huile d'olive : 5 cuillères
> sel, poivre, basilic

Préparation

Après les avoir épluchés, couper tous les légumes en tranches régulières.
Couper le fromage également en tranches.
Disposer un peu d'huile d'olive au fond de votre multicuiseur.
Disposer les légumes en rosace à l'intérieur en intercalent chaque tranche de légume (oignons, fromage, aubergine, fromage, courgette, fromage et remplir complètement votre multicuiseur.
Saler, poivrer, arroser avec le reste de l'huile d'olive.
Mettre le couvercle et disposer à l'intérieur de votre four a micro-onde.

Pommes de terre à l'eau

900~1300W	20 min
700~800W	25 min

Ingrédients :

> 600 g de pommes de terre
> 2 verres d'eau
> sel, sucre.

Préparation

Mettre les pommes de terre dans le plat,
verser 2 verres d'eau, le sel, faire cuire 25 minutes.

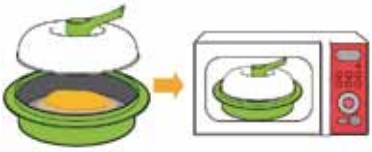
CONSEIL : couper en petits morceaux pour une meilleure cuisson.

Pancake

900~1300W 4+1 min
700~800W 5+2 min

Ingrédients :

> 1 sachet de préparation de pancake
> eau
> huile d'arachide



Préparation

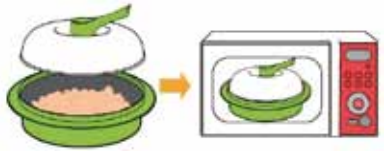
1 - Verser le sachet de pancake dans un bol avec de l'eau et remuer pour obtenir une pâte.
2 - Verser le contenu dans le plat huilé.
3 - Couvrir et faire cuire 5-6 minutes.

Porridge

900~1300W 4 min
700~800W 5 min

Ingrédients :

> 1 tasse de flocons d'avoine
> 1/4 cuillère à café de cannelle
> 2 tasses d'eau
> sel, poivre
> cassonade, > lait



Préparation

1 - Mélanger les flocons d'avoine, la cannelle et 2 tasses d'eau et mettre dans le plat. Chauffer pendant 3 minutes et bien remuer.
2 - Laisser cuire encore pendant 2 minutes.
3 - Mettre de la cassonade, du lait et du poivre selon le goût.

Pommes farcies

900~1300W 10 min
700~800W 15 min

Verser 1 verre d'eau dans le plat. (200 ml)

Ingrédients :

> 1 pomme Granny Smith,
> 2 cuillères à café de cassonade,
> 1 pincée de cannelle,
> 1 cuillère à soupe de raisins secs,
> 1 cuillère à soupe de noix ou noix de pécan hachées,
> 20 cl d'eau.

Préparation

1 - Couper un chapeau sur la pomme.
2 - Oter le trognon et les pépins et farcir l'intérieur de la pomme avec le mélange du sucre, de la cannelle, des raisins secs et des noix hâchées.
3 - Mettre 200 ml d'eau dans le plat et placer la pomme, puis laisser cuire pendant 10 minutes.
4 - Placer la pomme sur l'assiette et napper du jus et servir.

Fruits braisés au miel

600W	11 min
800W	10 min
1000W	9 min

Ingrédients :

> poires : 1 entière
> pêche blanche : 1 entière
> abricots : 4 jolis du Roussillon
> ananas : 1/2
> jus de citron jaune frais : le jus de 1 citron
> beurre : 30 g (ou margarine de cuisson)
> miel : à votre goût (acacia, tilleul, toutes fleurs etc.) 100 gr
> pistache : 30 gr

Éplucher l'ananas et la poire. Les couper en cubes réguliers ainsi que les abricots et les pêches (non épluchées).
Mettre le beurre ou la margarine dans le multicuiseur avec les fruits. Cuire au micro-ondes.
Après ce temps de cuisson ajouter le jus de citron et bien remuer.
Ajouter le miel et remettre en cuisson environ 3 minutes.
Sortir du four ajouter les pistaches.
Servir avec une boule de glace vanille ! Un dessert original et l'on peut suivre les saisons avec d'autres fruits (fraises, prunes, rhubarbe, myrtilles, pommes Granny, coing…)

Importé par :
SELAND SA
48610 URDULIZ – Espagne

Illustrations non contractuelles